

obnovené

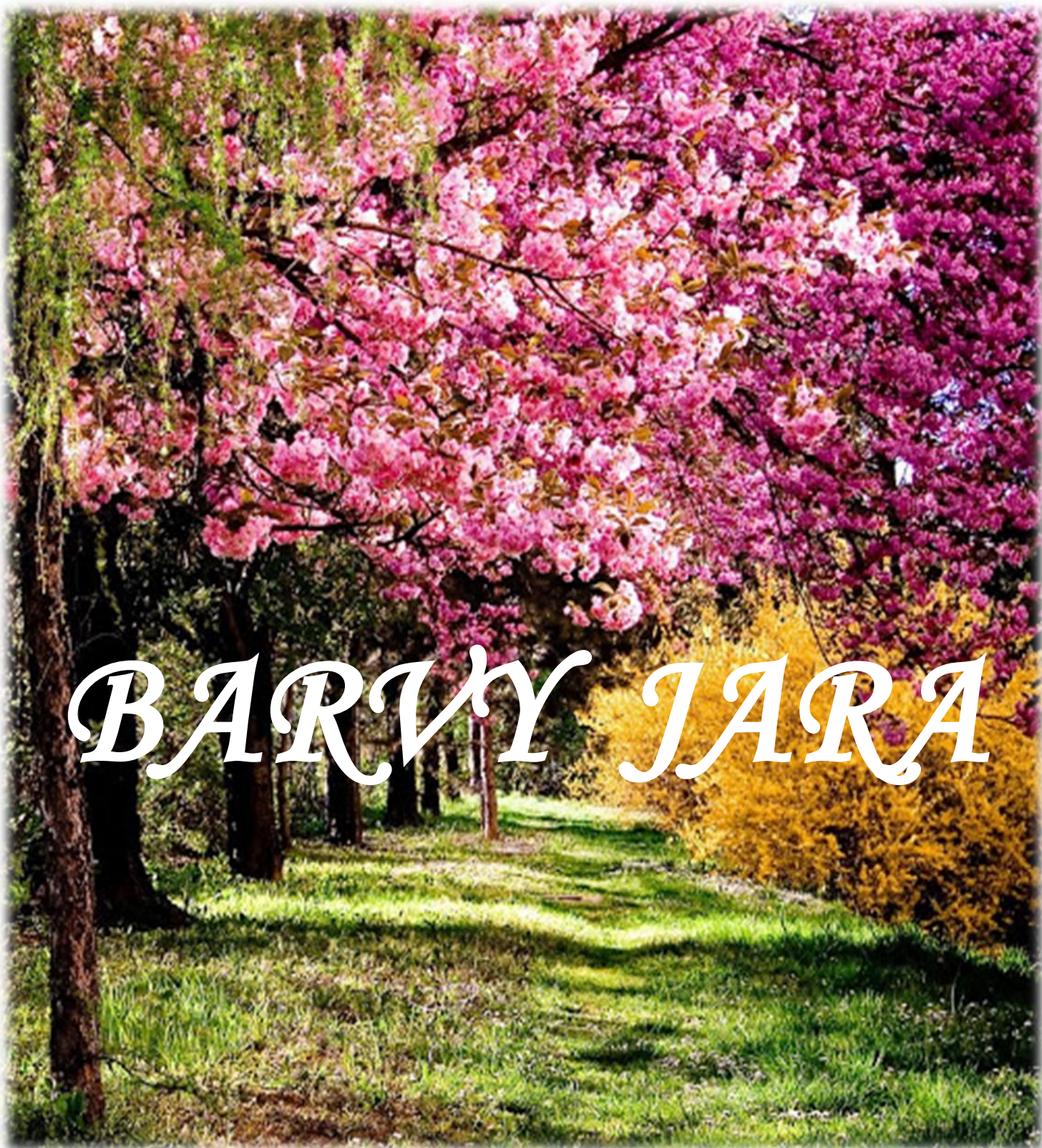
SOVINY



ROČNÍK JEDENÁCTÝ

ČÍSLO JARNÍ

BŘEZEN 2020



BARVY JARA

Úvodem

Milí čtenáři, zima nás opouští a nastupuje nejoblíbenější období a tím je jaro. Astronomické jaro na naše dveře zaklepe 20. března 2020 v 4:49 h po půlnoci, určitě mu všichni pomyslné dveře rádi otevřeme.

Dostává se Vám tedy do rukou první letošní číslo našeho čtvrtletníku Sovin.

Co vše se v tomto čísle dozvíte, na co zavzpomínáme a co jarní období přináší?

Na prvním místě tohoto čísla se Vám představí náš pan ředitel, Jiří Charvát, kterého jste již určitě všichni stihli poznat.

Dále Vás čekají články, týkající se jarního období, např. bylinky, aromaterapie či jarní květy, rozloučíme se se zimou pochováním Morany a navnadíme se na připravovaný výlet do Sloupsko-šošůvských jeskyň.

Připomeneme si oblíbenou akci v podobě karnevalu, který se nesl v antickém duchu a vystoupení Sováčku při oslavě MDŽ.

Rehabilitační sestřičky Vás svým článkem nabádají k jarní chůzi, která je pro Vaše tělo nejpřirozenějším a blahodárným pohybem.

Pochlubíme se obhájením certifikátu Nutriční péče a čeká na Vás i zábavný květinový kvíz.

V současné době, asi nejaktuálnějším a nejdiskutovanějším tématem je nastalá světová situace, která souvisí s výskytem nového viru. Pojdme si shrnout, co vše to pro nás znamená. Vzhledem k ochraně našeho zdraví jsme museli přijmout opatření, která jsou nutná dodržovat. Tato opatření byla vydána na základě rozhodnutí Vlády České republiky, a to:

ZÁKAZ NÁVŠTĚV A POHYBU CIZÍCH OSOB V SENIOR CENTRU –

V souvislosti se zákazem návštěv upozorňujeme rodinné příslušníky, že mohou do SENIOR centra Blansko, p.o. přinést osobní balíček pro svého blízkého. Balíček nesmí obsahovat nebalené potraviny. Naši uživatelé mají zabezpečenou plnohodnotnou celodenní stravu, jídelníček je sestavován nutričním terapeutem. Vzhledem k současné epidemiologické situaci a zprísnění opatření vlády je prioritou zdraví a bezpečí našich uživatelů. Balíčky přebírá pracovnice podatelny v čase 8-16 hod.

Na internetové stránky jsme umístili sdělení pro rodinné příslušníky o možné **donášce balíčků pro uživatele** a ostatní aktuální informace.

ZÁKAZ VYCHÁZENÍ NAŠICH UŽIVATELŮ MIMO ZAŘÍZENÍ

Jak reagujeme na vzniklou situaci?

- Sledujeme informace, jsme ve spojení s Krajskou hygienickou stanicí,
- Aktualizujeme informace na internetových stránkách SENIOR centra a to při každé změně,
- Máme plán preventivních opatření (při vstupu zaměstnanců do zařízení jsou povinni provést dezinfekci rukou, v případě potřeby nošení ochranných roušek, omezení společenských akcí v zařízení)
- V případě realizace krizových opatření bude provoz personálně zajištěn
- Činnosti služby v případě krizového stavu budou zredukovány na minimální rozsah

I vzhledem k dané situaci je pro nás prioritou zajištění péče, zachování rehabilitace i aktivit, a to v **aktuálně nastaveném režimu**. Situace se postupně vyvíjí a reagujeme tak na každodenní změny.

Společenská kronika

Odešli z našich řad

Mrázková Květuše	24. 12. 2019
Krejčí Františka	31. 12. 2019
Bezděková Naděžda	7. 1. 2020
Kozárek Miloš	13. 1. 2020
Srnská Marie	21. 1. 2020
Pytelová Oldřiška	2. 2. 2020
Klimešová Ludvíka	10. 2. 2020
Pokorná Gabriela	15. 2. 2020
Navřalová Jana	16. 2. 2020
Fránek Alois	18. 2. 2020
Lukášová Drahomíra	9. 3. 2020

Vítáme nové sousedy

Žajdlík František	7. 1. 2020
Fleková Zdenka	10. 1. 2020
Vybíhalová Marie, Mgr.	10. 1. 2020
Holoušová Hana	13. 1. 2020
Patočková Růžena	16. 1. 2020
Pilátová Ludmila	3. 2. 2020
Pokorná Marie	4. 2. 2020
Ladič František, Ing.	7. 2. 2020
Klimešová Františka	10. 2. 2020
Ondráčková Svatava	24. 2. 2020
Horňová Libuše	26. 2. 2020
Holub Václav, JUDr.	28. 2. 2020
Lukášová Drahomíra	28. 2. 2020



Vážení čtenáři Sovin,

jsem rád, že se vám mohu představit v časopise, který pro vás pracovníci našeho zařízení připravují. Jak jistě většina z vás zaznamenala, nastoupil jsem do našeho SENIOR centra prvního ledna tohoto roku na pozici ředitele.

Pocházím z Adamova, tam jsem také navštěvoval základní školu. Po jejím dokončení jsem nastoupil na Střední průmyslovou školu do Jedovnic, kde jsem v roce 1992 odmaturoval. Dále jsem absolvoval Vysoké učení technické v Brně, vysokou školu STING a studia MSc a MBA, které byly validovány Nottingham Trent University ve Velké Británii.

Co se týče mých pracovních zkušeností, začal jsem v Adamovských strojírnách jako pracovník v technické dokumentaci tiskařských strojů a poté jsem vedl referenční tiskárnu. Od roku 2000 jsem se stal jednatelem společnosti ADAVAK Adamov, která zabezpečovala výrobu a rozvod pitné vody a odvod a čištění vody odpadní v Adamově, dále společnost zajišťovala správu bytového fondu a centrální zásobování teplem pro obyvatele města Adamova. Tuto společnost jsem vedl dlouhých 15 let.

V roce 2016 jsem nastoupil na pozici jednatele společnosti města Blanska, a to Služby Blansko, která zajišťovala provoz sportovišť ve městě a v roce 2019 provozovala i soustavu centrálního zásobování teplem v Blansku.

Jsem ženatý a mám dva syny ve věku 25 a 21 let, kteří studují Vysoké učení technické v Brně. V listopadu loňského roku jsem oslavil 45 narozeniny. K těmto narozeninám jsem si nadělil dokončení přestavby rodinného domu v Doubravici nad Svitavou, kde s manželkou a syny a od té doby žijeme.

Mým hlavním cílem je vést naše SENIOR centrum tak, aby vám umožňovalo prožít důstojný a aktivní život, který vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a ztrátě soběstačnosti nemůžete prožít ve svém domácím prostředí. Proto jsem velice rád, že jsem zde potkal tým lidí, kteří jsou profesionály ve svých oborech a co je ještě důležitější – svou práci berou jako poslání.

Závěrem svého představení využívám této příležitosti a chtěl bych všem poděkovat za to jak plní své povinnosti a s jakým nasazením svou práci vykonávají.



Váš Jiří Charvát

Symbolické skoncování s Moranou znamenalo brzký příchod jara i zanechání loňských starostí

Morana je známou postavou západoslovanského folklóru. Prostřednictvím lidové tvořivosti Morana každý rok ožívá a její figurína je na konci zimy rituálně usmrcena, nejčastěji hozením do vody. Pro staré Slovy měl tento rituál důležitý význam. Vynesení Morany znamenalo uvolnění místa jara a obnově všeho, co na podzim odešlo.

Vynášení Morany je možná nejstarším jarním slovanským rituálem. Písemně je doložen již ve 14. století a aktivně probíhal minimálně do 19. století, i přestože se církve s tímto pohanským rituálem snažila skoncovat. **Morana byla představitelkou zimy a její smrti.** Podoba Morany se kraj od kraje lišila, ale základ figuríny většinou tvořila sláma ovinutá do látek nebo ženských šatů.



Obrázek z roku 1887

Její utopení, ale někdy také upálení či zakopání, představovalo skoncování se zimou a uvolnění prostoru pro nový vegetační cyklus. Často se s Moranou vyřizovaly účty pátou postní neděli, lidově zvanou smrtná nebo také smrtelná. Ve 20. století se na tento zvyk pomalu zapomnělo, ale v současnosti se znovu objevuje, a to zejména jako součást masopustní taškařice. Morana už však není topena, aby se skoncovalo se zimou. Současné veselice jsou spíše ukázkou slovanského lidového dědictví, které je tímto způsobem představováno novým generacím.

Podle polského kronikáře Jana Długosze byla Morana obdobou antické bohyně Ceres. Długoszovy zápisky však nemusí odpovídat skutečnosti, ale mohou být spíše přáním autora, zejména pokud jde o spojitost s antickým světem. Podobně postupovali i obrozenci, když Moranu ztotožňovali s antickou Hekaté či Persefoné. Základ těchto domněnek ale vycházel z falešných spisů, které měly podnítit zájem o slovanskou historii a mytologii. Jméno Morana má neznámý původ. V polštině je pravděpodobně odvozeno od kořene *-mar* nebo *-mor*, což znamená smrt. V češtině se také můžeme setkat s označení Morena, Mařana, Marzena nebo Mara. Lidově i Čert nebo jednoduše Smrtka.



Zapálená Morana často končí v řece.

Skoncování s Moranou otevřelo našim předkům cestu k nové úrodě. Konec zimy pro ně byl důležitým obdobím. Lidé napjatě očekávali jaro, a aby skutečně přišlo, musela nejprve opustit trůn dlouhá zima a s ní i všechny starosti loňského roku.

Zimu jsme pohřbili a těšme se společně na nadcházející jaro - Vachová Irena

Zázračné kopřivy

Kopřivy rostou snad všude. Často jsou nevitánymi hosty v našich zahrádkách, což je ovšem velká škoda, protože účinky kopřivy na naše zdraví jsou opravdu výjimečné. Při pravidelném používání kopřivy, zejména pak na jaře, můžete vyřešit spoustu zdravotních i kosmetických problémů. Kuchařky netrpělivě očekávají mladé kopřivy do velikonoční nádivky. Ta dodá nejen chuť, ale i jarní barvu. Kopřivu můžeme přidat i do těsta na knedlíky nebo pečiva. Odvážnější zkusí špenát z kopřiv nebo kopřivovou polévku vylepšenou droždíovými knedlíčky, kam můžeme také přidat pár lístků kopřiv. Další kulinářské tipy jsou třeba do bramboračky, do bramborového salátu nebo vajíčkové omelety.

Kopřiva obsahuje vápník, hořčík, fosfor, železo, síru, draslík, jód, křemík, sodík, vitamíny A, C, B2, K a karotenoidy. Díky těmto složkám má mnoho skvělých účinků na lidské zdraví, mezi které patří:

1. Jedním z nejúžasnějších účinků kopřivy je její schopnost čistit organismus od usazenin kyseliny močové, odvádět žlučové usazeniny z cest žlučových a zlepšovat činnost jater, díky čemuž se organismus může zbavit jedovatých látek a posílit žaludek.
2. Zlepšuje celkovou látkovou přeměnu a povzbuzuje vytváření pankreatických enzymů. Dokáže si poradit s žaludečními vředy a křečemi.
3. Kopřiva skvěle působí na kožní problémy. Díky její schopnosti čistit krev vás zbaví kožních vyrážek, popálenin, zánětů kůže a vůbec celkově zlepší kvalitu vaší pokožky. Kopřiva je též dobrým lékem proti kožním mykózám.
4. Kopřiva je velmi vhodná na jarní kůry. Účinná je třeba čtyřtýdenní kúra, kdy každé ráno pijete na lačno půl hodiny před snídaní jeden šálek kopřivového čaje a pak ještě přes den jeden až dva šálky čaje po doušcích. Tato kopřivová kúra nejenže zlepší vylučování, ale zároveň vám dodá příliv nové energie.
5. S rostoucím věkem klesá v lidském těle obsah železa. V důsledku poklesu železa v organismu se dostávají pocity únavy a vyčerpanosti. Lékem na tyto stavy může být pití čaje z čerstvých kopřiv, které obsahují velké množství železa. Po této kúře se budete cítit mnohem lépe.

6. Lidové léčitelství doporučuje několik týdnů používat tinkturu proti chorobám jater, žlučníku a sleziny. Čaj se pouze spaří, aby se zachovaly cenné účinné látky. Preventivně se pije denně jeden šálek čaje po celý rok. Je též vydatným pomocníkem při virových a bakteriálních onemocněních.

7. Kopřivy dokážou odstranit náchyllost k prochladnutí a pomáhají při revmatických chorobách a dně.

8. Kopřiva podporuje růst vlasů a zlepšuje jejich kvalitu. Je dobrým prostředkem proti řídkým vlasům

9. Jako diuretikum pomáhá kopřiva organismu zbavit se nadbytečné tekutiny, která pak odplaví chorobné zárodky z těla.



Je mnoho legend o její podivné vlastnosti – pálivosti. Jedna legenda vypravuje o tom, že když je bouřka, tak blesky prostupují kopřivu a dávají jí svoji energii. Z toho důvodu byla kopřiva zasvěcena bohům hromů a blesků. Proto prý má kopřiva svou pálivost. Jiná legenda vypravuje o tom, že skrze její kořen jí uštknul had podsvětí a tím jí předal trochu svého jedu. Dle dalších pověstí roste kopřiva tam, kde jsou chodby do podsvětí a právě proto kopřiva spojuje oba světy.

V lidové magii se věřilo, že i pomocí kopřiv můžeme ochránit naší domácnost, zahradu nebo pole. Usušenou kopřivu stačilo prý jen poházet kolem domu, zahrady nebo pole.

Takto poházená kopřiva měla prý moc odehnat všechny zlé duchy. Proutkaři potvrzují, že kopřiva často roste na místech, kde se kříží podzemní prameny.

V minulosti byla kopřiva využívána i k textilní výrobě. Z jejích vláken se vyráběly nitě a předivo. Keltové vyráběli z kopřivových vláken nejenom provazy, pytle, ale i jemné látky na košile, které se nosily jako magická ochrana proti klamu a iluzím. Takovou moc měly pouze tehdy, pokud by kopřivy natrhala, zpracovala, upředla, utkala a ušila žena nakloněná muži, jenž měl být košilí obdarován. To známe z nejedné pohádky, kde sestra zachrání své bratry, když bez jediného slova, musí takovou košili vyrobit.

Kopřivu si můžete nasbírat v období od května do září, ideálně za pěkného počasí. Skladuje se sušená. Sušit byste ji měli na suchém a stinném místě.



Hezké jaro přeje Martina Smolíková

Chodíme, chodíme, hore po dědině.....

Blíží se jaro a to je chvíle, kdy se v přírodě vše začne probouzet po zimním odpočinku. I naše těla si po zimě začnou dopřávat více pohybu. A který pohyb je pro naše tělo nejpřirozenější? Ano, je to chůze.

Chůze nám umožňuje přemístění z jednoho místa na místo druhé. Skládá se z jednotlivých kroků, kdy pravidelně střídá jedna noha za druhou a tělo se pohybuje.

U člověka je chůze spojena s třemi klouby - kotníkem, kolenním a kyčelním kloubem. Aby tyto klouby během chůze netrpěly, je vždy dobré používat vhodnou obuv.

Pro centrální nervovou soustavu je chůze celkovým osvěžením - pružnost a různorodost došlapů působí stimulačně. Při chůzi na čerstvém vzduchu dochází i k lepšímu okysličení mozku. Máme klid na naše myšlenky, a pokud nás něco trápí, tak i v tomto nám může procházka udělat dobře.

Pokud by někdo chtěl díky chůzi zredukovat svoji tělesnou váhu, doporučuje se chůze denně, minimálně 30 minut. Pro udržení kondice 2-3x týdně po 30 minutách.

Správné tempo by mělo být takové, při kterém zvládnete mluvit nebo si lehce zpěvovat.

Chůze má prokazatelně pozitivní účinky na vaše srdce, snižuje hladinu cholesterolu a posiluje svaly a kosti.

Jak jsme zmínili už na začátku, blíží se jaro, a proto můžeme začít využívat pro chůzi naši zahradu, která je bezbariérová a proto na ni můžeme i s pomůckami, které při chůzi využíváme.

Věříme, že až vás začne šimrat sluníčko na tvářích, bude pro vás taková každodenní procházka příjemným zpestřením.

Vaše tělo i mysl to ocení také....

Krásné jaro přejí Terka a Hanka z rehabilitace.



Oslava MDŽ v SENIOR centru Blansko

Tento svátek je jedním z nejstarších svátků, který se slaví téměř po celém světě dodnes. I my jsme se do oslav pustili opravdu s nadšením. Členové pěveckého souboru Sováček si připravili vystoupení složené z tematických písní o ženách, maminkách, láskách a obohatili repertoár písněmi zmiňující dívčí jména. Společně s obecnstvem si zazpívali a počítali, kolik dívčích jmen v písních zazní. Pánové ze souboru si pro naše milé ženy připravili i básně, kterými jim dali najevo svoji náklonnost a upřímnou úctu. Oslava se nesla v duchu vtipného vystoupení, dobré nálady a sladkého pohoštění. Ženy s potěšením obdržely karafiáty od mužů a rozdávaly kolem sebe spoustu úsměvů a pohlazení. Vždyť na světě nemůže být nic krásnějšího, než upřímný úsměv ženy.

Irena Vachová



Jaro je tady

Krásné ráno už zas bývá,
slunce svítí, ptactvo zpívá,
na zahrádce plno kvítí,
duhově se rosa třpytí.

Rozkvetla i konvalinka,
pěkně roste, už nespinká,
líbezný má bílý květ,
ten netrhat – přivonět.

Louka včelky svolává,
barevná je, voňavá,
úžasný den je dnes,
vůně plyne do nebes.

Hopsá zajíc podle meze,
také na něj jaro leze,
srna též i mládě vodí,
vždyť je jaro, vše se rodí.

Jaro je i na komíně,
čápice má čápa v klíně,
vlaštovky též přilétají,
o lásce si štěbetají.

Všechno voní, něžně zpívá,
o štěstí se lidem snívá,
lásku sobě vyznávají
a jsou rádi, že jí mají.



Antický karneval

ÚNOR je masopustní měsíc, ve kterém se pravidelně v našem domově koná karneval na určité téma. Ten letošní byl z období STAROVĚKÉ ANTIKY. Přípravy nejen na karneval, ale i na celý zážitkový týden ve stylu „antiky“ probíhaly již několik týdnů dopředu. Začalo to šitím kostýmů v šicí dílně, které nám zhotovila paní Hrdličková. Dále jsme vyráběli v dílnách pracovní terapie velké množství dekorací, doplňků pro obyvatele a také výzdobu. Součástí karnevalu bývá již tradiční tombola, v té letošní se sešlo 28 cen, které věnovali zaměstnanci našeho domova. První cena byl dort od pana ředitele. Na karnevalu nás tento rok překvapila velká účast obyvatel, bylo vás 81! Přítomní si se zájmem prohlédli nás, aktivizační pracovnice v rolích bohyň z hory Olymp.

Obdivovali jste bohatou výzdobu, poslouchali řecké písně a zapojili jste se do luštění kvízu. Asi nejvíce všechny zajímalo, jak dopadne losování tomboly, kdo vyhraje. Na některé z obyvatel se usmálo štěstí a odcházeli z karnevalu s pěknou cenou. Všichni, i ti co nevyhráli, si odnášeli z této akce určitě pěkný zážitek a to nás velmi potěšilo. Chtěli bychom poděkovat všem obyvatelům, kteří navštěvují naše dílny pracovní terapie a přispěli svojí pomocí k přípravě tohoto karnevalu, ať již výzdobou, či dekoracemi. Rovněž patří velký dík paní Hrdličkové, která nám připravila božské kostýmy.





Krásné a pohodové jaro Vám všem přeje aktivizační pracovnice Iveta ☺ a Romana ☺



**První
cenu,
dort,
vyhráli na
oddělení
C.**



O Sloupsko-šošůvských jeskyních

V letošním roce bychom rádi uspořádali výlet pro naše uživatele do **Sloupsko-šošůvských jeskyní**. Tyto jeskyně nabízejí také bezbariérovou trasu, výlet by tedy měl být spojený s prohlídkou jeskyní. Než se společně vydáme na návštěvu Moravského krasu, přinášíme pár základních informací a zajímavostí o jeskyních.

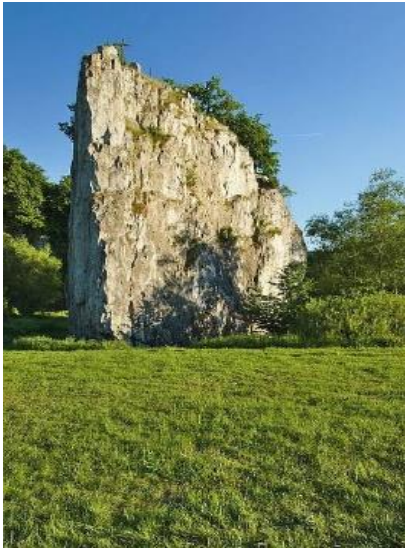


Sloupsko-šošůvské jeskyně jsou se svým obrovským komplexem dómů, chodeb a propastí ve dvou patrech největšími veřejně přístupnými jeskyněmi u nás. Patří do nejrozsáhlejšího jeskynního systému Amatérské jeskyně. Pro návštěvníky je připraveno několik okruhů, mohou se tak vydat za poznáním krásných přírodních úkazů, archeologických nálezů i historie a vývoje českého jeskyňářství.

Sloupsko-šošůvské jeskyně se nachází nedaleko od Blanska v CHKO Moravský kras. Doposud zjištěná délka jeskyní činí přibližně 5 kilometrů, jsou složeny ze dvou podzemních pater, které mají **výškový rozdíl 60 metrů**. Sloupsko-šošůvské jeskyně jsou propojeny Sloupským potokem s Amatérskými jeskyněmi, dohromady tvoří komplex o délce 35 kilometrů.

Od roku 1999 jsou jeskyně i přilehlé okolí součástí stejnojmenné přírodní rezervace. Před jeskyněmi se nachází **Sloupské údolí**, které se pyšní několika zvláštními přírodními útvary. Tyto jeskyně vznikaly díky erozi potoka, který vytvářel puklinový systém. V dnešní době se Sloupský potok ztrácí u skály Hřebenáč, v podzemí se poté po několika kilometrech opět spojuje s Bílou vodou a Punkvou.

Sloupsko-šošůvské jeskyně jsou vyhledávaným místem mnoha speleologů, ale díky řadě objevených nálezů i paleontologů.



Prohlídka Sloupsko-šošůvských jeskyní

Vstupním portálem se návštěvníci dostanou do **jeskyně Nicové**. Tyto vstupní prostory byly známy odnepaměti lidem i zvířatům. O tom svědčí také nálezy koster zvířat i neandrtálských lidí. Jeskyně Nicová je pojmenovaná podle nickamínkové výzdoby. Nickamíky jsou přírodní jeskynní útvary bílé barvy s tvarohovým kašovitým povlakem.

Trasa dále pokračuje do tzv. **Eliščiny jeskyně**, která je proslavena svou perfektní akustikou. Návštěvníci se o akustických vlastnostech mohou sami přesvědčit a poslechnout si reprodukovanou hudbu. Eliščina jeskyně se díky této akustice využívá příležitostně také k pořádání koncertů komorní hudby. Kromě akustiky se pyšní také nádhernou krápníkovou výzdobou.

V roce 1997 proběhla rekonstrukce komplexu a zpřístupnila se veřejnosti **Stupňovitá propast**, která se nachází na konci mohutné Gotické chodby Starých skal. Stupňovitá propast je hluboká 65 metrů. Po trase se návštěvníci dostanou ke Kolmé propasti a nakonec i k nejvýznamnějšímu skvostu celé jeskyně – k **Nagelově propasti**. Ta je hluboká 80 metrů a jde o jedinečnou a největší podzemní propast tohoto druhu. Je pojmenována po fyzikovi a matematikovi Johannesovi Antonu Nagelovi, který ji objevil již v roce 1748.

Od Nagelovy propasti se poté návštěvníci vydají dlouhou Stříbrnou chodbou do **Šošůvských jeskyní**, které jsou se Sloupskými jeskyněmi přímo propojeny. Nejsou sice tak mohutné, za to se pyšní bohatou výzdobou krápníků. Prohlídka Šošůvských jeskyní končí Černou propastí, která ústí až k hladině Sloupského potoka.



Jeskyně Kůlna

Je třeba říci, že součástí prohlídkových tras je také návštěva **jeskyně Kůlna**, která se pyšní svou archeologickou expozicí. Jeskyně Kůlna je se Sloupsko-šošůvskými jeskyněmi spojena asi 25 metrů dlouhou štolou. Pravěkými lidmi byla využívána odnepaměti, díky čemuž se stala nalezištěm mnoha archeologických předmětů, včetně lebky neandrtálského člověka, staré asi 45 tisíc let. Nálezy z jeskyně jsou k vidění v Moravském zemském muzeu v Brně a v Zemském muzeu ve Vídni, ale také přímo v jeskyni, kde je vybudována archeologická expozice pro návštěvníky.



Trasy pro návštěvníky jeskyní

Návštěvníci Sloupsko-šošůvských jeskyní v CHKO Moravský kras si mohou vybrat ze čtyř různých tras, které se liší svou délkou i celkovou náročností. **Krátká prohlídková trasa**, dlouhá 890 metrů, prochází sloupskou částí jeskyně a končí v jeskyni Kůlna. Absolvování krátké trasy zabere asi jednu hodinu. Oblíbená je také **dlouhá trasa** o délce 1760 metrů, v rámci které se návštěvníci vydají napříč sloupské i šošůvské části jeskyně. I tato trasa končí v jeskyni Kůlna. Velká část jeskyně je upravena jako bezbariérová, proto vítá k návštěvě i tělesně postižené.

Kromě těchto dvou tradičních tras byl v roce 2011 otevřen nový **historický okruh**, dlouhý 950 metrů. Návštěvníci tak mají jedinečnou možnost seznámit se s historií těchto jeskyní vtipnou a zábavnou formou. O rok později byla otevřena další trasa – **Zážitková** s podtitulem **Po stopách Nagela**. Zájemci o absolvování zážitkové trasy se se musí rezervovat předem a vybavit se vhodným oblečením. Tato trasa je vhodná jen pro fyzicky zdatné jedince a je třeba počítat s možností zašpinění se.

Tolik pár základních informací o Sloupsko-šošůvských jeskyních. Pojdme se tedy těšit na náš společný výlet, který bychom rádi uspořádali s ohledem na počasí nejlépe v měsíci dubnu nebo květnu.

Bledule v chlébském údolí

Jedná se o olšiny a vlhké louky na dně hlubokého údolí Chlébského potoka, 1 km severovýchodně od obce Chlébské. Část údolí v délce asi 1,5 km je dnes vyhlášena za přírodní rezervaci. Území je velice hojně navštěvováno hlavně v jarním období, kdy v olšinách i na loukách je doslova "bílo", díky bohatému výskytu Bledule Jarní. Patří mezi nejvýznamnější lokality přírodního parku Svratecká hornatina. Jedná se o nejznámější lokalitu Bledule Jarní na Brněnsku. První právní ochrany se jí dostalo již v době první republiky, za přírodní rezervaci byla vyhlášena v roce 1953. Na seznam nejvýznamnějších evropských lokalit se dostala pak v roce 2005.

Údolím prochází zeleně značená cesta začínající v Nedvědici a pokračuje pak do Černovic. V celé centrální části lokality vede po hranici rezervace, na její území vstupuje až na "palouku", kde je i informační tabule a odpočinkové místo. Rezervaci prochází tzv. návštěvnická pěšina, která vždy během roku zaroste. Protože však po ní chodí již několik generací milovníků snad největšího a určitě nejnavštěvovanějšího bledulového ráje u nás, vždy se obnoví a ochránci přírody je tolerována. Na dolním okraji rezervace provozují v tomto období místní hasiči stánek s občerstvením, který je v provozu po všechny víkendy a období velikonočních prázdnin od brzkých ranních hodin do pozdního odpoledne.

Sdělit, kdy je ideální navštívit tuto lokalitu je dost těžké. Příroda si sama určí, kdy otevře svoji náruč. Dnes v době internetu to chce sledovat stránky Mikroregionu Pernštejn, na jehož území se nachází. V minulosti sem řada nadšenců jezdila i třikrát za sebou, aby ji alespoň jednou viděli "v plné síle", kdy opravdu procházíte jednolitou bílou plochou. Teoreticky kvete po období asi tří až pěti týdnů. A pokud by se snad někdo chtěl pokusit je počítat, tak to nedělejte. Je to v řádu snad i několika milionů exemplářů.





Vachová Irena

Sedmikrásky

Zahrada znovu rozkveté,
pryč budou zimní vrásky,
jaro mi hlavu poplete,
když objeví se sedmikrásky.

Malé, křehké jako víly,
svým půvabem se netají,
v trávě se ladně roztančily,
slunečné dny vítají.

Tančí tiše, snad jsou bosy,
voní jemně, zlehýnka,
živi jsou jen z ranní rosy,
skví se v bílých sukýnkách.
Pročpak jsou tak hezké asi,
že úsměv mi hned vykouzlí?

Kvítky ze sedmero krásy
s jarem se vždy probouzí.

Krásné jaro plné sedmikrásek vám přeje Radka



Právě začal den

Právě začal den a... už je šest hodin večer.
Sotva dorazil v pondělí a už je pátek.
... a měsíc už je za námi.
... a rok je skoro u konce.
... a už uplynulo 40, 50 nebo 60 let našeho života.
... a uvědomujeme si, že jsme ztratili rodiče, přátele.
A uvědomujeme si, že už je pozdě se vrátit...
Takže... zkusme, navzdory všemu, užít si čas, který nám zbývá...
Nepřestaňme hledat aktivity, které se nám líbí...
Pojďme dát trochu barvy do naší šedé...
Úsměv na maličkosti života, který nám vkládá balzám do srdcí.
A navzdory všemu si musíme i nadále užívat tento čas s klidem. Zkusme eliminovat "Po"...

Udělám to potom...
Řeknu potom...
Popřemýšlím o tom později...
Necháme to na později, jako by "po" bylo naše.
Protože nerozumíme tomu, že:
potom se káva ochladí...
Poté se změní priority...
potom je kouzlo zlomené...
potom, zdraví projde...
Potom děti vyrostou...
Poté, rodiče zestárnou...
Poté se sliby zapomínají...
Potom se den stane nocí...
Potom život končí...
A potom je často pozdě....
Takže... nenechme nic na později...
Protože zatímco budeme čekat, uvidíme se později, můžeme ztratit ty nejlepší chvíle,
nejlepší zážitky,
nejlepší přátele.



Den je dnes...Ten okamžik je teď...

Zpracovala Petra Musilová

Obhájení certifikátu Nutriční péče

Výživa dodává tělu látky potřebné k růstu, výstavbě a obnově tkání, je zdrojem energie pro všechny denní činnosti. Starší populace představuje skupinu obyvatel, jejíž nutriční stav je často neuspokojivý, neboť je ovlivňován celou řadou negativních faktorů, jako jsou fyziologické a sociální změny spojené se stárnutím, výskyt chronických chorob, užívání více léků, snížená mobilita aj. Tyto faktory, vedou k kvalitativnímu i kvantitativnímu nedostatečnému příjmu stravy. Správně nastavená nutriční péče představuje jeden z významných nástrojů k omezení těchto rizik.

Správně nastavená nutriční péče zachovává či zlepšuje psychickou a fyzickou kondici, zvyšuje imunitu-obranyschopnost organismu vůči nemocem, pozitivně se odráží na hojení ran, je nedílnou součástí prevence dekubitů (proleženin), zabraňuje rozvoji sarkopenie (úbytku svalové hmoty), snižuje riziko vzniku malnutrice (podvýživy) ...tím zachovává popřípadě zvyšuje soběstačnost a kvalitu života seniora. Deklarací kvalitně poskytované péče a účinného systému identifikace malnutrice (podvýživy) je získaný **Certifikát „Standardizace nutriční péče“**, který jsme poprvé získali v roce 2012.

Od té doby jsme ho několikrát obhájili, naposledy jako jedno z mála zařízení v únoru

letošního roku. Odborná komise sledovala práci v kuchyni, navštívila oddělení a prošla potřebnou dokumentaci.

Jako ocenění toho, že nastavení nutriční péče je na dobré úrovni nám odborná komise udělila prodloužení certifikátu na tři roky.

Je to pro nás závazek do budoucnosti, protože za další tři roky musíme opět dokázat, že ho vlastníme právem.

Rumlerová Lenka – nutriční terapeut



Vonné esence

Protože nastupuje pomaloučku jaro a s ním začne vše nejen kvést, ale i vonět, moc ráda bych se s Vámi podělila o využití tzv. vonných olejíčků a jejich starodávného využití v domácnosti. Osobně mám nejradši Tea tree olej, protože mi pomáhá při nastupující rýmě nebo jemné bolesti hlavy. Máznu si jej pod nos a za chvíli můžu v klidu vychutnávat krásy a barvy jara a prvního sluníčka.

8 nejsilnějších antibakteriálních esenciálních olejů a jejich využití

Esenciální oleje se využívají nejen v aromaterapii, ale i na masáže a další lázeňské procedury. Řada z nich má antibakteriální vlastnosti a díky tomu se využívají i k léčebným účelům. Éterické oleje jsou již dlouhou řadu let známé pro své léčebné účely, málokdo si však uvědomuje, že mohou ničit bakterie, plísně či bojovat s celou řadou infekcí, aniž by měly vedlejší účinky, jako například některá antibiotika.

1. Tea tree

Tento olej je jedním z antibakteriálních, antivirových a antimikrobiálních esenciálních olejů, které mohou být aplikovány přímo na kůži v nezředěném stavu. Je dobře známý pro svou schopnost léčit onemocnění kůže jako je ekzém, lupénka nebo bradavice. Využívá se i při léčbě nehtové plísně či mykózy na nohou. Je také známý jako Melaleuca olej. Pochází z listů čajovníku a po staletí je používán domorodými kmeny jako antiseptikum – drcené listy přikládají na řezné rány, popáleniny a infekce.

Parní inhalace pomáhají vyčistit ucpané dýchací cesty. Dá se použít do difusorů či rozprašovačů vzduch. V tomto případě může působit jako prevence proti bacilům a virům vyskytujícím se ve vzduchu.

2. Oreganový olej

Kromě toho, že se oregano používá jako koření, nabízí celou řadu terapeutických a antibiotických účinků. Jeho léčebných účinků využívali již ve starém Řecku. Obsahuje bakterie, které mají antiseptické, antivirové, antioxidační, protiplísňové a protizánětlivé účinky. Máte – li problém s mykózou na nohou, vyzkoušejte koupel – stačí přidat několik kapek oleje do vody.

Kromě toho, že olej ničí samotné bakterie, minimalizuje také schopnosti bakterií produkovat toxiny do těla, jež mohou být velmi nebezpečné.

3. Skořicový olej

Tento olej je jedním z nejsilnějších antibakteriálních olejů. Použitím do difuzorů vyčistíte vzduch a zničíte bakterie v něm obsažené. Pasta ze skořicové silice ničí bakterie v ústech.

4. Grapefruitová silice

Tato silice je velice účinná jako přírodní antibiotikum a má schopnost bojovat s řadou infekcí. Kromě toho může pomoci při léčbě a prevenci proti infekcím v řezných ranách či odstranění mikrobů z ledvin a střev. Inhalování silic pomáhá odstraňovat únavu a stres, bolesti hlavy či deprese.

5. Hřebíčkový olej

Velmi významné použití nachází hřebíčkový olej při léčbě bolestí zubů. Stačí přidat kapku oleje na vatový tamponěk a přitisknout na bolestivé místo po dobu asi 15 minut. Olej lze také používat při léčbě onemocnění kůže (akné, bradavice) nebo inhalovat na zmírnění problémů s dýcháním (při nachlazení), účinný je také proti kašli.

6. Tymiánový éterický olej

Olej je antibakteriální a antiseptický, působí proti křečím a má zklidňující vlastnosti. Pomáhá při nachlazení a infekcích horních cest dýchacích, zbavuje tělo toxinů. Používá se při léčbě únavy, artritidy nebo příznacích menopauzy. Přidejte několik kapek do difuzéru nebo jej využijte na inhalování.

7. Lemongrass

Tyto silice mohou být používány v nosním spreji, lze je vtírat do pokožky hlavy k úlevě od bolesti, zmírňují bolesti svalů. Vtíráním do kůže pomůžete zlepšit krevní oběh, zmírníte svalové napětí a bolesti svalů. Potlačuje růst plísní na nohou.

8. Olej z bergamotu

Tento olej má příjemnou citrusovou vůni. Používá se k hojení jizev, zmírnění bolestí hlavy, snižuje svalové napětí a ničí bakterie, pomáhá při infekcích močových cest. Také může být účinný na opary, neboť urychluje hojení.

Mazourková Barbora



Zábavný kvíz: Znáte první jarní květiny?

Vypadá to, že jaro na sebe tentokrát nenechá dlouho čekat a vtrhne do našich zahrad, lesů i plání nebývalou silou a velmi brzy. Stromy začínají pučet a ze země lezou první poslové jara. A to je právě to, co nás zajímá. Jak moc se vyznáte v prvních jarních květinách?

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Tulipán
- ☐ Krokus
- ☐ Gerbera

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Bledovník jarní
- ☐ Bledule jarní
- ☐ Sněženka

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Šafrán
- ☐ Hyacint
- ☐ Šeřík

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Fialka kvetoucí
- ☐ koníkovec jarní
- ☐ Koniklec velkokvětý

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Pampeliška lékařská
- ☐ Plicník lékařský
- ☐ Podběl lékařský

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Sasanka hajní
- ☐ Sasanka lékařská
- ☐ Jaterník podléška

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Bradavičník
- ☐ Prvosenka jarní
- ☐ Podběl lékařský

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Kopretina drobnokvětá
- ☐ Sedmikráska chudobka
- ☐ Sněženka usměvavá

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Plicník lékařský
- ☐ Krokus jarní
- ☐ Fialka lesní

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Sněženka podsněžník
- ☐ Bílá lilie
- ☐ Jarní podléška

Jak se jmenuje tato květina?



- ☐ Šafrán setý
- ☐ Krokus
- ☐ Konvalinka fialová

Vyhodnocení:

1 a)

2 b)

3 b)

4 c)

5 c)

6 a)

7 b)

8 b)

9 a)

10 a)

11 b)